



令和3年5月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火	水	木	金	土																																			
凡例	給食献立	※ 4月の魚は「かかれい、さば、あじ、さわら、さけ」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。			6 鶏の甘辛ごま風味 えのきとしめじのソテー 切り干し大根の含め煮 油揚げと大根の味噌汁 ごはん	7 かかれいのムニエル 骨太サラダ コーンとわかめのスープ ごはん	8 ハヤシライス りんご																																		
		※ ★は新メニューです。																																							
		※ 5月1日(土)と5月29日(土)の給食は同じメニューです。																																							
午前 おやつ (乳児)	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類				リンゴチップス 牛乳	牛乳																																			
午後 おやつ	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類				焼き芋 牛乳	お麩ラスク 牛乳	牛肉 たまねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、りんご																																		
	黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類				米、ごま、薄力粉、三温糖、油	米、薄力粉、三温糖、ごま	米、油																																		
10	さばの塩焼き かぼちゃのバター焼き★ きのこのさっぱり和え のっぺい汁 豆ごはん	11 7種の野菜のラタトゥイユカ レー★ グリーンサラダ バナナ	12 カレイの煮つけ 小松菜の煮びたし 豚汁 ごはん	13 豆腐の落とし揚げ★ さつまいもの甘煮 春雨とひじき和え わかめと水菜の味噌汁 ごはん	14 アジフライ ほうれん草のバターコーン ポテトサラダ トマトのスープ 食パン	15 カレーライス バナナ																																			
ヨーグルト 牛乳	ウエハース 牛乳	コーンフ レーク 牛乳	マンナビス ケット 牛乳	ブルー ン 牛乳	ビーフ ン 牛乳	牛乳																																			
チヂミ 牛乳	ドライ フルーツ 牛乳	フルーツ ヨーグルト 牛乳	チュロス★ 牛乳	ビーフ ン 牛乳	鶏肉、油揚げ、みそ ミニトマト、サニーレタス、しめじ、えのき、 切り干し大根、人参、しいたけ、さやいんげん、 大根、ねぎ 米、ごま、薄力粉、三温糖、油	牛肉、大豆 たまねぎ、人参、ごぼう、 バナナ 米、じゃがいも、油																																			
さば、鶏肉 さやえんどう、大根、大葉、かぼちゃ、しめ じ、しいたけ、ブロッコリー、人参、ねぎ 米、バター、片栗粉	ズッキーニ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、 パプリカ、にんにく、レタス、キャベツ、きゅうり、 ミニトマト、バナナ 米、じゃがいも、油	かかれい、油揚げ、しらす干し、豚肉、みそ しょうが、ミニトマト、しめじ、ねぎ、小松 菜、 しいたけ、ごぼう 米、三温糖、こんにゃく、さつまいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ コーン、さやえんどう、しょうが、サニーレタス、 ミニトマト、小松菜、パプリカ、ひじき、人参、 水菜、わかめ、ねぎ 米、さつまいも、春雨、三温糖、片栗粉、油	あじ、牛乳 玉ねぎ、ミニトマト、キャベツ、ほうれん草、 コーン、人参、きゅうり、トマト 食パン、薄力粉、パン粉、油、 バター、じゃがいも																																					
17	ミートパスタ さつまいもとチーズのサラダ オレンジ	18 さわらのみそマヨ焼き 大根の塩昆布和え かぼちゃのじゃこ和え にゅうめん ごはん	19 豚肉と大豆のカレー煮込み ブロッコリーとトマトのセサミサ ラダ きのこのすまし汁	20 鮭のレモン蒸し マカロニサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ごはん	21 松風焼 バターコーン 小松菜のツナサラダ キャベツともやしの味噌汁 ごはん	22 きのこたっぷりハヤシ ライス りんご																																			
小魚 牛乳	野菜チッ プス 牛乳	マンナビス ケット 牛乳	バナナ 牛乳	ウエハース 牛乳	クッキー ヨーグルト 牛乳	牛乳																																			
五平餅 牛乳	抹茶蒸し パン 牛乳	キャロット ゼリー 牛乳	中華ポテ ト 牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、納豆、油揚げ 玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、人参、コーン、 ほうれん草、えのき、もやし、キャベツ 米、ごま、パン粉、上白糖、バター、三温糖	牛肉 玉ねぎ、人参、しめじ、マッ シュルーム、りんご 米、油																																				
あひび肉、チーズ 玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、きゅうり、 オレンジ パスタ、オリーブ油、さつまいも、上白糖	さわら、みそ、ちりめんじゃこ、鶏肉 サニーレタス、ミニトマト、大根、塩昆布、 かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、水菜 米、三温糖、そうめん	豚肉、大豆 人参、さやいんげん、玉ねぎ、トマト、ね ぎ、 ブロッコリー、しめじ、えのき、しいたけ 米、三温糖、こんにゃく、じゃがいも、ごま	さけ、みそ レモン、玉ねぎ、しいたけ、サニーレタス、 ミニトマト、きゅうり、人参、かぼちゃ、ねぎ 米、マカロニ																																						
24	春キャベツの回鍋肉 もやしとにんじんのナムル コーンスープ ごはん	25 さばの味噌煮 ほうれん草とえのきの納豆和え けんちん汁 ごはん	26 やみつきチキン こぶき芋 大根サラダ なめこ麩の赤だし ごはん	27 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう お麩と水菜のすまし汁 ごはん	28 肉うどん さつまいもみぞれ和え★ りんご	29 カレーライス オレンジ																																			
野菜チッ プス 牛乳	チーズ 牛乳	リンゴチッ プス 牛乳	ヨーグルト 牛乳	クッキー 牛乳	バナナチッ プス 牛乳	牛乳																																			
豚肉、みそ キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、しいた け、 ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、 チンゲンサイ、もやし、のり、コーン、わか め 米、油、三温糖、ごま、ごま油	さば、みそ、シーチキン、木綿豆腐 しょうが、大葉、ねぎ、ミニトマト、小松菜、 人参、コーン、大根、ごぼう、ねぎ 米、上白糖、ごま油	鶏肉、ちりめんじゃこ、みそ にんにく、ミニトマト、サニーレタス、大根、 水菜、なめこ、ねぎ 米、三温糖、じゃがいも、ごま油、ふ	さけ、みそ 大葉、ブロッコリー、ごぼう、人参、水菜 米、ごま、三温糖、こんにゃく、ごま油、ふ																																						
31	油淋鶏 たたききゅうり 新玉ねぎとわかめのスープ ごはん	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>465 kcal</td> <td>18.5 g</td> <td>17.0 g</td> <td>58.8 g</td> <td>554 kcal</td> <td>22.1 g</td> <td>18.9 g</td> <td>71.8 g</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>					献立種類	乳児				幼児				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	栄養素	465 kcal	18.5 g	17.0 g	58.8 g	554 kcal	22.1 g	18.9 g	71.8 g	平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g
献立種類	乳児				幼児																																				
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																	
栄養素	465 kcal	18.5 g	17.0 g	58.8 g	554 kcal	22.1 g	18.9 g	71.8 g																																	
平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																	
ブルー ン 牛乳	鶏肉 しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、トマト、 きゅうり、わかめ、玉ねぎ 米、三温糖、片栗粉、油、ごま、ごま油																																								

